క్లుప్తంగా

ధర్మాజీగూడెం పీఏసీఎస్ చైర్‌పర్సన్ రాజీనామా

లింగపాలెం: ధర్మాజీగూడెం పీఏసీఎస్ చైర్‌పర్సన్ ఉప్పలపాటి వరప్రసాద్ రాజీనామా చేశారు. ఈమేరకు మంగళవారం నూజివీడు విభాగ సహకార అధికారికి ఆయన రాజీనామా పత్రాన్ని అందశారు. అనివార్య కారణాల వల్ల చైర్‌పర్సన్ పదవికి రాజీనామా చేస్తున్నానని, రాజీనామా పత్రంలో పేర్కొన్నారు.

చింతలపూడి - కాంతంపాలెం కల్వర్టుకు మోక్షం

రూ.58 లక్షలతో కల్వర్టు నిర్మాణం



చింతలపూడి - కాంతంపాలెం గ్రామాల మధ్య శిథిలావస్థలో ఉన్న కల్వర్టు(ఫైల్)



ఎంపీ కోటగిరి శ్రీధర్‌బాబు నిధులతో విశాలంగా నిర్మించిన కల్వర్టు

చింతలపూడి: చింతలపూడి – కాంతంపాలెం ప్రధాన రహదారి పైన పానకాల చెరువు గట్టుపై కల్వర్టుకు మోక్షం లభించింది. గ్రామస్తుల కోరిక మేరకు ఏలూరు ఎంపీ కోటగిరి శ్రీధర్‌బాబు కల్వర్టు నిర్మాణానికి సుమారు రూ.58 లక్షలు నిధులను మంజూరు చేయడంతో ఇటీవల అధికారులు కల్వర్టు నిర్మాణ పనులు పూర్తి చేశారు. దాదాపు 4 దశాబ్దాలుగా పానకాల చెరువుపై అలుగు పారే ప్రాంతంలో వంతెన ఇరుకుగా ఉండటంతో ప్రజలు, వాహనదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతుండే వారు. గతంలో ఇదే కల్వర్టును దాటే సమయంలో ఆర్‌టీసీ బస్సు పడిపోయింది. అదే విధంగా అనేకసార్లు లారీలు, ఆటోలు, ద్విచక్ర వాహనదారులు ప్రమాదాలకు గురైన సంఘటనలు లేక పోలేదు. అనేక సార్లు గ్రామస్తులు ఇక్కడి నుంచి ఎన్నికైన ప్రజాప్రతినిధులకు మొరపెట్టుకోవడం, వినతిపత్రాలు అందజేసినా పట్టించుకున్న పాపాన పోలేదు. ఈ నేపథ్యంలో ఏలూరు ఎంపీ కోటగిరి శ్రీధర్‌బాబు గ్రామానికి వచ్చిన సందర్భంలో గ్రామస్తులు కల్వర్టు నిర్మాణం గురించి ఆయన దృష్టికి తీసుకు వెళ్లారు. దీంతో ఎంపీ శ్రీధర్‌బాబు తక్షణం స్పందించి తన పార్లమెంట్ అభివృద్ధి నిధుల నుంచి నిధులు మంజూరు చేశారు. దీంతో ఈ ప్రాంతవాసుల దశాబ్దాల కల నెరవేరింది.

ఉత్కంఠ రేపిన పోలవరం ఫలితం

7,935 ఓట్ల మెజార్టీతో గెలుపొందిన జనసేన అభ్యర్థి చిర్రి బాలరాజు



పోలవరం ఎమ్మెల్యేగా గెలుపొందిన జనసేన అభ్యర్థి చిర్రి బాలరాజుకు ధ్రువీకరణ పత్రాన్ని అందిస్తున్న ఎన్నికల రిటర్నింగ్ అధికారి సూర్యతేజ

బుట్టాయగూడెం: గత 21 రోజులుగా ఎన్నికల ఫలితాలపై నెలకొన్న ఉత్కంఠకు తెరపడింది. ఎన్నికల ఫలితాలకు సంబంధించి మంగళవారం జరిగిన ఎన్నికల కౌంటింగ్‌లో పోలవరం నియోజకవర్గానికి సంబంధించి ఉత్కంఠత నెలకొంది. ఈ నియోజకవర్గంలో మొత్తం 2,53,981 మంది ఓటర్లు ఉండగా గత నెల 13వ తేదీన జరిగిన ఎన్నికల్లో 2,18,66 మంది తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు. 85.98 శాతం పోలింగ్ నమోదయ్యింది. అయితే ఈ ఎన్నికలకు సంబంధించి వచ్చిన ఫలితాల్లో 284 బూత్‌లకు సంబంధించి 21 రౌండ్‌లు కౌంటింగ్ జరిగింది. అలాగే ఈ నియోజకవర్గం నుంచి 12 మంది అభ్యర్థులు ఎన్నికల బరిలో నిలిచారు. వీరిలో పోలింగ్‌లో నమోదైన ఓట్లలో జనసేన అభ్యర్థి చిర్రి బాలరాజుకు 1,01,453 ఓట్లు నమోదు కాగా వైఎస్సార్‌సీపీ అభ్యర్థి తెల్లం రాజ్యలక్ష్మికి 93,518 ఓట్లు వచ్చాయి. అదేవిధంగా ఇండిపెండెంట్ అభ్యర్థిగా నిలిచిన సరియం రామ్మోహనరావుకు 3,811 ఓట్లు, మరో ఇండిపెండెంట్ అభ్యర్థి కాకా కృష్ణకు 3,708 ఓట్లు, భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థి దువ్వెల సృజనకు 3,568 ఓట్లు, అలాగే ఇండిపెండెంట్ అభ్యర్థి మొడియం సూర్యచంద్రరావుకు 2,039 ఓట్లు, అదేవిధంగా బహుజన సమాజ్‌పార్టీ మడకం వెంకటేశ్వరరావుకు 1875 ఓట్లు వచ్చాయి. అలాగే గోద్వానా దండకారణ్య పార్టీ అభ్యర్థి మడకం వెంకటేశ్వరరావుకు 918 ఓట్లు వచ్చాయి. అదేవిధంగా యువతరం పార్టీ అభ్యర్థి ఉయికే మంగమ్మకు 916 ఓట్లు, భారత్ ఆదివాసీ పార్టీ అభ్యర్థి మొడియం శ్రీనివాసరావుకు 577 ఓట్లు, అలాగే స్వతంత్ర్య అభ్యర్థి సరియం సూరమ్మకు 510 ఓట్లు, మరో స్వతంత్ర్య అభ్యర్థి బాడిస బుజ్జిదొరకు 495 ఓట్లు రావడం జరిగింది. అలాగే ఈ నియోజకవర్గంలో నోటాకు సంబంధించి 5611 ఓట్లు వచ్చాయి. ఈ ఫలితాల్లో వైఎస్సార్‌సీపీ అభ్యర్థిని తెల్లం రాజ్యలక్ష్మి, జనసేన అభ్యర్థి చిర్రి బాలరాజుకు మధ్య పోటీ హోరాహోరీగా జరిగింది. 14వ రౌండ్ వరకూ ఆధిపత్యంలోనే ముందుకు సాగిన రాజ్యలక్ష్మి తదుపరి తగ్గుతూ వచ్చింది. 21వ రౌండ్ ముగిసే నాటికి చిర్రి బాలరాజు 7935 ఓట్ల మెజారిటీ గెలుపొందారు. అలాగే పోస్టల్ బ్యాలెట్ ఓట్లకు సంబంధించి మొత్తం 2752 ఓట్లు నమోదు కాగా వీటిలో వైఎస్సార్‌సీపీ అభ్యర్థిని తెల్లం రాజ్యలక్ష్మికి 937, జనసేన అభ్యర్థి చిర్రి బాలరాజుకు 1516 ఓట్లు వచ్చాయి. అలాగే బీఎస్పీ అభ్యర్థి మడకం వెంకటేశ్వరరావుకు 10, కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిని దువ్వెల సృజనకు 46, యువతరం పార్టీ అభ్యర్థి ఉయికే మంగమ్మకు 1, గోద్వానా దండకారణ్య పార్టీ అభ్యర్థి మడకం వెంకటేశ్వరరావుకు 12, భారత్ ఆదివాసీ పార్టీ అభ్యర్థి మొడియం శ్రీనివాసరావుకు 69, ఇండిపెండెంట్ అభ్యర్థి కాకా కృష్ణకు 15, మరో ఇండిపెండెంట్ అభ్యర్థి బాడిస బుజ్జిదొరకు 13, ఇండిపెండెంట్ అభ్యర్థి మొడియం సూర్యచంద్రరావుకు 73, ఇండిపెండెంట్ అభ్యర్థి సరియం రామ్మోహన్‌రావుకు 10, ఇండిపెండెంట్ అభ్యర్థి సరియం సూరమ్మకు 3, నోటాకు 28 ఓట్ల చొప్పున వచ్చాయి. అయితే 19 ఓట్లు రిజక్ట్ అయినట్లు అధికారులు తెలిపారు.

ఎన్‌ఆర్‌ఐని ఆదరించిన చింతలపూడి

- సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో విజయం సాధించిన సొంగా రోషన్‌కుమార్
- 26,972 ఓట్ల ఆధిక్యతతో టీడీపీ విజయం



ఎన్నికల రిటర్నింగ్ అధికారి నుంచి ధ్రువీకరణ పత్రం అందుకుంటున్న టీడీపీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి సొంగా రోషన్ కుమార్

చింతలపూడి: చింతలపూడి అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం నుంచి టీడీపీ అభ్యర్థి సొంగా రోషన్ కుమార్ గెలుపొందారు. ఆయన తన సమీప వైఎస్సార్ సీపీ అభ్యర్థి కంభం విజయరాజుపై 26,972 ఓట్ల ఆధిక్యతో విజయం సాధించారు. అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా జరిగిన సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో చింతలపూడి ఓటర్లు స్థానికతను పక్కన పెట్టి ఎన్ఆర్ఐను ఆదరించారు. టీడీపీ అభ్యర్థి రోషన్ కుమార్‌కు 1,18,521 ఓట్లు రాగా, వైఎస్సార్ సీపీ అభ్యర్థి కంభం విజయరాజుకు 91,549 ఓట్లు పోలయ్యాయి. కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి ఉన్నమట్ల ఎలీజాకు కేవలం 4,902 ఓట్లు మాత్రమే వచ్చాయి. చింతలపూడి అసెంబ్లీకి పోటీ చేసిన అభ్యర్థులు, వారికి వచ్చిన ఓట్లు ఈ విధంగా ఉన్నాయి. మొత్తం 2,22,871 ఓట్లు పోలవ్వగా వాటి వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి.

అభ్యర్థి పేరు	పార్టీ	వచ్చిన ఓట్లు
కంభం విజయరాజు	వైఎస్సార్ సీపీ	91,549
సొంగా రోషన్ కుమార్	ఎన్‌డీఏ కూటమి	1,18,521
ఉన్నమట్ల ఎలీజా	ఇండియా కూటమి	4,902
లక్కపాం వెంకట చైతన్య	బహుజన పార్టీ	1,070
ఎస్తేరు రాణి	స్వతంత్ర అభ్యర్థి	2,059
పచ్చిగోళ్ళ జాన్ ధర్మతేజ	స్వతంత్ర అభ్యర్థి	315
కలపాల ప్రసాద్	స్వతంత్ర అభ్యర్థి	188
తొర్లపాటి శ్రీనివాసరావు	స్వతంత్ర అభ్యర్థి	164
నోటా		4,103

అడ్మిషన్ల కోసం విస్తృత ప్రచారం

పెదవేగి : రానున్న విద్యా సంవత్సరంలో తమ పాఠశాలలో విద్యార్థులను చేర్చుకునేందుకు ప్రైవేట్‌కు దీటుగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, కళాశాలల సిబ్బంది జోరుగా ప్రచారం చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులు ఇంటింటికీ వెళ్లి కరపత్రాలు అందజేసి తమ పాఠశాలలో చేర్పించండంటూ విస్తృతంగా ప్రచారం చేస్తున్నారు. ఉపాధ్యాయులు మండుతున్న ఎండలను సైతం లెక్కచేయకుండా ఇంటికీ వెళ్లి కరపత్రం తల్లిదండ్రులకు అందించి స్కూలు ప్రగతి, విద్యార్థులు సాధించిన ర్యాంకులు వివరిస్తూ తమ పాఠశాలలో పిల్లలను చేర్పించాలంటూ కోరుతున్నారు. అలాగే పదో తరగతి ఉత్తీర్ణులైన విద్యార్థుల వేటలో ప్రభుత్వ ఇంటర్, డిగ్రీ కళాశాల్లోని అధ్యాపకులు నిమగ్నమయ్యారు. టెన్త్, ఇంటర్ పూర్తిచేసిన విద్యార్థుల ఇళ్ల వద్దకు వెళ్లి తమ కళాశాలల్లోనే విద్యార్థులను చేర్పించాలని కోరుతున్నారు.

అరుదైన ఫలాలకు ఔషధ గుణాలెన్నో

కొయ్యలగూడెం: ఇతిహాసాలను ఇనుమడించేలా ప్రకృతిలో కాసిన కాయలకు మన పూర్వీకులు పెట్టిన పేర్లు సనాతన హైందవమత సంస్కృతి సాంప్రదాయానికి ఆలంబనగా నిలిచాయి. అటువంటి వాటిలో సీత రామ లక్ష్మణ హనుమద్ ఫలాలు ఒకటి. నేటి తరం వారికి సీతాఫలం గురించి తెలిసి ఉంటుందే కానీ రామలక్ష్మణ హనుమద్ ఫలాలు గురించి అంతగా తెలిసి ఉండకపోవచ్చు. పచ్చని రంగుతో సీతాఫలం, రామనీలంతో రామాఫలం, కాయపై ముళ్లతో ఉమ్మెత్త కాయను పోలిన విధంగా ఉండే లక్ష్మణ ఫలం, సింధూర వర్ణంతో హనుమద్ ఫలం ఉండడం విశేషం. నాలుగు రకాల ఫలాలకు పదిహేడు రకాల కేన్సర్ వ్యాధులను నిరోధించే, నిర్మూలించే శక్తి ఉండటం వీటి ప్రాముఖ్యత. శాస్త్రీయంగా కూడా కేన్సర్ వ్యాధులకు ఈ నాలుగు రకాల పండ్లు మేలు చేకూరుస్తాయని నిపుణులు సైతం ధ్రువీకరించారు. సంవత్సరం పొడుగునా నాలుగు రకాల ఫలాలు కాయడం వీటి విశిష్టత. వర్షాకాలం, శీతాకాలంలో సీతాఫలం, శీతాకాలం ముగింపులో హనుమద్ ఫలం, వేసవికాలంలో రామలక్ష్మణ ఫలాలు కాస్తుంటాయి. ఎన్నో రెట్ల ఔషధ గుణాలు కలిగిన పండ్ల గుజ్జు మొదలుకొని పైన తొక్క, గింజలు సైతం ఆయుర్వేదంలో వైద్య చికిత్సకు వినియోగిస్తుంటారు. ఇవి ఏజెన్సీ మెట్ట ప్రాంతాల్లో మాత్రమే విరివిగా లభ్యం అవుతూ ఉంటాయి. ఈ నాలుగు చెట్ల ఆకులను సైతం ఆయుర్వేద చికిత్సలో వినియోగిస్తుంటారు. భావితరాల వారికి ఔషధ గుణాలను కలిగిన ఈ మొక్కల పెంపకంపై అవగాహన కల్పించడంతోపాటు ప్రతి ఇంటికి ఇటువంటి మొక్కల పెంపకంపై అవగాహన కల్పించాలి అని ఆయుర్వేద ప్రముఖ వైద్యులు డాక్టర్ మోహన్ (పంగిడిగూడెం) పేర్కొన్నారు.



సీతారామ లక్ష్మణ హనుమద్ ఫలాలు

సంతోష్ కుటుంబానికి పరామర్శ



సంతోష్ భౌతికకాయం వద్ద నివాళులు అర్పిస్తున్న దృశ్యం

కుక్కునూరు: వేలేరుపాడు మండలం లోని కోయ మాధారం దగ్గర సోమవారం రోడ్డు ప్రమాదంలో చనిపోయిన వరుస సంతోష్ కుటుంబాన్ని మంగళవారం సీపీఐ మండల కార్యదర్శి మైసాక్షి వెంకటాచారి పరామర్శించారు. సంతోష్ తండ్రి వరుస నాగేశ్వరరావు గతంలో సీపీఐలో క్రియాశీల కార్యకర్తగా, నాయకునిగా పనిచేశారు. ఈ సందర్భంగా నాగేశ్వరరావు కుటుంబానికి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేసి ధైర్యం చెప్పారు. ఆయన వెంట సీపీఐ జిల్లా నాయకులు కురాకుల బాబూరావు, గిరిజన సంఘం నాయకులు పాపారావు, రైతు సంఘం నాయకులు నకెరకంటి నాగరాజు పాల్గొన్నారు.

నిర్మానుష్యంగా ఏలూరు నగరం

ఏలూరు (ఆర్ఆర్‌పేట): సార్వత్రిక ఎన్నికలకు సంబంధించి జిల్లాలోని ఏడు అసెంబ్లీ స్థానాల కౌంటింగ్ జిల్లా కేంద్రం ఏలూరులోని సీఆర్ఆర్ ఇంజినీరింగ్ కళాశాలలో నిర్వహించారు. ఈ ఎన్నికల నిమిత్తం సోమవారం ఉదయం నుంచే నగరం రద్దీగా మారగా, మంగళవారం ఉదయం పరిస్థితి అందుకు పూర్తి భిన్నంగా మారింది. కౌంటింగ్ ప్రక్రియ ఉదయం 8 గంటలకు ప్రారంభించడంతో ఆయా అసెంబ్లీ స్థానాల నుంచి విచ్చేసిన వివిధ పార్టీల అభిమానులు, కార్యకర్తలు నగరంలోని లాడ్జిల్లో రూముల్లో ఉండి టీవీల్లో ఫలితాల సరళిని గమనిస్తూ ఉన్నారు. ఉదయం 10 గంటల సమయానికే కౌంటింగ్‌పై విశ్లేషించుకున్న కొందరు అప్పటి నుంచే రూములు ఖాళీ చేసి తిరుగుప్రయాణమవడం కనిపించింది. కాగా గెలుస్తున్న అభ్యర్థుల తాలూకు అభిమానులు, కార్యకర్తలు తమ అభ్యర్థులకు వస్తున్న మెజారిటీపై, ఏ గ్రామంలో పోలింగ్ ఎలా జరిగింది? ఎక్కడ ఓట్లు ఎక్కువ వచ్చాయి? ఎక్కడ తక్కువ వచ్చాయి? అనే విశ్లేషణలు చేసుకున్నారు. కాగా కౌంటింగ్ ప్రాంతానికి నియమావళిని అనుసరించి 200 మీటర్ల దూరంలో కొందరు కార్లలో వేచి చూస్తూ ఫోన్లలోనే తమ నాయకుల విజయాలకు సంబంధించిన విషయాలను తమ గ్రామాల్లోని తమ కార్యకర్తలతో పంచుకోవడం కనిపించింది. కౌంటింగ్ నేపథ్యంలో నగరంలోని దుకాణాలు మూసి వేయడం, ప్రజలు సైతం టీవీలకు అతుక్కుపోయి కౌంటింగ్‌కు సంబంధించిన వార్తలు చూస్తూ బయటకు రాలేదు. ఈ నేపథ్యంలో నగరం మొత్తం నిర్మానుష్యంగా మారింది. గెలిచిన అభ్యర్థుల ర్యాలీలు, విజయోత్సవాలు చేయడానికి లేదని ఎన్నికల కమిషన్ నిబంధన విధించడంతో నగరంలో ఎక్కడా ర్యాలీలు కనిపించలేదు. అక్కడక్కడా పేటల్లో యువకులు బైకులపై శబ్దాలు చేస్తూ తిరగడం వీధుల్లో బాణసంచా కాల్చుతూ సంబరాలు చేసుకోవడం మినహా పెద్దగా హడావుడి కనిపించలేదు.

సిరి ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

- చిరుధాన్యాల సాగుపై ఆసక్తి చూపుతున్న రైతులు
- తక్కువ కాలంలో కోత .. నికరంగా లాభం
- నేడు మార్కెట్‌లో మిల్లెట్స్‌కు పెరుగుతున్న డిమాండ్



కొర్రల పంట



సామల పంట



అరికెల పంట

బుట్టాయగూడెం: నేడు వ్యవసాయం ఆధునికంగా మారింది. వాణిజ్య పంటల వైపు రైతులు పరుగులు తీస్తున్నారు. తద్వారా బలవర్ధకమైన ఆహార పంటలు కనుమరుగవుతున్నాయి. ఆరు, ఏడు దశాబ్దాల నాడు రైతులు ఎలాంటి ఎరువులు, క్రిమిసంహారక మందులు వాడకుండా బలవర్ధకమైన చిరుధాన్యాలను పండించే వారు. అయితే ఆ తర్వాత వాటి సాగు కాలక్రమేపీ కనుమరుగైంది. నేడు పంటలు పండించే విధానం వల్ల వివిధ రకాల వ్యాధులు, అంతుచిక్కని రోగాలతో ప్రజలు సతమతమవుతున్నారు. లక్షలాది రూపాయలు వైద్యం కోసం ఖర్చు చేస్తున్నారు. దీంతో ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు అనివార్యంగా భావిస్తున్నారు. ఈ మేరకు నాటి పేద రైతులు పండించే కొర్రలు, అండుకొర్రలు, సామలు, ఊదలు, అరికలు వంటి పంటలు ఇప్పుడు మిల్లెట్లుగా, సిరి ధాన్యాలుగా ప్రాచుర్యం పొందుతున్నాయి. ప్రతికూల వాతావరణాన్ని తట్టుకుని ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనైనా స్థిరమైన దిగుబడి ఇవ్వడంతో పాటు అధిక పోషక విలువలు కలిగిఉన్నవే చిరుధాన్యాలు. చిరుధాన్యాల వినియోగంపై అన్ని వర్గాల ప్రజలు ఆసక్తి చూపడంతో తాజాగా వీటి సాగుపై రైతులు ఆసక్తి చూపుతున్నారు.

లాభాలు మెండు

చిరు ధాన్యాల సాగుతో లాభాలు మెండుగా ఉంటాయని వ్యవసాయ అధికారులు సూచిస్తున్నారు. పశ్చిమ ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో మారుమూల కొండ ప్రాంతంలో నివసించే ఆదివాసీలు ప్రధాన పంటలు జొన్నలు, రాగులు, బొబ్బర్లు వంటి పంటలు పండించేవారు. అయితే మారుతున్న కాలంతో పాటు గిరిజనులు కూడా ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు కోరుకున్నారు. ప్రస్తుతం వారు కూడా చిరుధాన్యాల సాగువైపు మళ్లీ దృష్టి సారించారు. సిరుల పంటలపై ప్రస్తుతం పెరిగిన డిమాండ్ కారణంగా మిల్లెట్స్ పేరు (న్యూట్రీ గ్రెయిన్స్)గా, సిరి ధాన్యాలుగా మారిపోయింది. ప్రజల్లో ఆరోగ్యదాయక ఆహారంపై శ్రద్ధ పెరగగా సిరి ధాన్యాల సాగుపై రైతులు శ్రద్ధ చూపుతున్నారు. ప్రకృతి వ్యవసాయ విధానంపై చిరుధాన్యాలైన కొర్రలు, అండు కొర్రలు, ఊదలు, సామలు, అరెకల పంట సాగు, వాటిలో పోషకాల లభ్యతను వ్యవసాయశాఖ అధికారులు వివరించారు.

కొర్రలతో యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌లు అధికం



కొర్రలతో తయారు చేసిన వంటకం

తేలికపాటి ఎర్ర చెల్క నేలల్లో ఎక్కువగా వర్షపాతం నమోదయ్యే ప్రాంతాల్లో పండించుకోవచ్చు. ఖరీఫ్ జూన్ రెండో వారం నుంచి జులై చివరి వారం వరకూ విత్తుకోవచ్చు. వరుసల మధ్య 30 సెంటీమీటర్లు, మొక్కల మధ్య 10 సెంటీమీటర్లు దూరం ఉండేలా నాటుకోవాలి. పంట కాలం 75 నుంచి 80 రోజులు. ఎకరానికి 6 క్వింటాళ్ల దిగుబడి వస్తుంది. చీడ, పీడలు చాలా తక్కువ. క్రిమికీటకాలు ఆశిస్తే సాధారణ పంటలకు పిచికారీ చేసిన మందులనే వాడితే సరిపోతుంది.

లాభాలు

కొర్రలు తీపి, వగరు రుచులు కలిగి ఉంటాయి. మధుమేహం వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచి ఆహారం. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌లు అధికంగా ఉంటాయి. కొర్రల్లో అధిక పీచుపదార్థం, మాంసకృతులు, కాల్షియం, ఐరన్, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, భాస్వరంతోపాటు విటమిన్లు అధిక పాళ్లలో ఉంటాయి. చిన్నపిల్లలు, గర్భిణిలకు మంచి ఆహారం . ఉదయ సంబంధిత వ్యాధులకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

సామలతో గుండె సమస్యలు దూరం

సామల పంట ఏ నేలలోనైనా పండుతుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రత, నీటిని తట్టుకుంటుంది. జూన్ నుంచి జులై చివరివారం వరకూ ఈ పంటను విత్తుకోవచ్చు. సాళ్ల మధ్య 25 సెంటీమీటర్ల, మొక్క మధ్య 10 సెంటీమీటర్లు దూరం ఉండాలి. ఈ పంటకాలం 80 నుంచి 90 రోజులు. ఎకరాకు 5 నుంచి 6 క్వింటాళ్ల దిగుబడి వస్తుంది. సస్యరక్షణకు సాధారణ పంటల మాదిరిగానే పనులు చేపట్టాల్సి ఉంటుంది.

లాభాలు : సామల పంట తియ్యగా ఉంటాయి. వీటి ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు పరిష్కరించబడతాయని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. పైత్యం ఎక్కువ అవ్వడం వల్ల భోజనం తర్వాత గుండెల్లో మంటగా ఉండడం, కడుపు ఉబ్బరంగా ఉండటం వంటి సమస్యలకు సామలు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. సుఖవ్యాధులు, అతిసారం, అజీర్ణం తగ్గిపోతుంది. పీచుపదార్థం మలబద్ధకాన్ని అరికడుతుంది. మైగ్రేన్ సమస్యను దూరం చేస్తుంది. గుండె సమస్యలు, ఊబకాయం, కీళ్ల నొప్పులకు సామల పంట బలవర్ధకమైన ఆహారం.

అరికెలతో పోషకాలు పుష్కలం

ఈ పంట ఏ నేలలో అయినా పండుతుంది. నీటి ఎద్దడిని తట్టుకుంటుంది. పొడి వాతావరణం చాలా అనుకూలం. జూన్ నుంచి జులై నెలాఖరు వరకూ విత్తుకోవచ్చు. సాళ్ల మధ్య 25 సెంటీమీటర్లు, మొక్కల మధ్య 10 సెంటీమీటర్లు ఉండాలి. పంట కాలం 95 రోజుల నుంచి 100 రోజుల వరకూ ఉంటుంది. ఎకరానికి 6 నుంచి 8 క్వింటాళ్ల దిగుబడి వస్తుంది.

లాభాలు

అరికెలు తీపి, వగరు, చేదు రుచులు కలిగి ఉంటాయి. అధిక పోషకాలు కలిగి ఉండటం వల్ల పిల్లలకు మంచి ఆహారంగా పని చేస్తుంది. విటమిన్లు, ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. కేన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా నివారిస్తుంది. వీటిని పప్పు దినుసులైన బొబ్బర్లు, శనగలతో కలిపి తీసుకుంటే శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వాతం, కీళ్లవాతానికి, కంటి, నరాల బలహీనతకు అరికెలు మంచి ఆహారం. అరికె పిండి వాపులకు పైపూతగా వాడతారు.



అంగన్‌వాడీ సెంటర్‌లో బలవర్ధక ఆహారాన్ని అందిస్తున్న దృశ్యం

ఊదలతో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంపు

ఈ పంట ఏ నెలలోనైనా పండుతుంది. వరికి ప్రత్యామ్నాయ పంట. సాళ్లకు సాళ్లకు మధ్య 25 సెంటీమీటర్లు, మొక్కల మధ్య 10 సెంటీమీటర్లు ఎడం ఉండాలి. పంట కాలం 90 నుంచి 95 రోజులు. దిగుబడి ఎకరాని 5 నుంచి 8 క్వింటాళ్ల వరకూ వస్తుంది. సస్యరక్షణ చర్యలు మామూలు పంట మాదిరిగానే చేసుకోవాలి.

లాభాలు

ఊదలు రుచికి తియ్యగా ఉంటాయి. ఊదలతో తయారు చేసిన ఆహారం బలవర్ధకంగా ఉంటుంది. సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ఉత్తర భారత దేశంలో ఉపవాస దీక్షల్లో ఎక్కువగా వినియోగిస్తారు. ఉత్తరాఖండ్, నేపాల్‌లో ఊదల ఆహారాన్ని గర్భిణులు, బాలింతలకు ఎక్కువగా ఇస్తారు. ఊదలు వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. చిన్నపేగుల్లో ఉండే పుండ్లు, పెద్ద పేగులకు వచ్చే కేన్సర్ బారిన పడకుండా ఇవి కాపాడతాయి.

అల్సర్, కేన్సర్ చికిత్సకు అందు కొర్రలు

వీటిని ఏ నేలలోనైనా పండించవచ్చు. అతి తక్కువ వర్షపాతం ఉన్నా పంట చేతికి అందుతుంది. ఎకరానికి 5 నుంచి 6 క్వింటాళ్ల దిగుబడి వస్తుంది. సాళ్ల మధ్య 60 సెంటీమీటర్లు, మొక్కల మధ్య 10 సెంటీమీటర్లు దూరం ఉండాలి. ఒక్కో దుబ్బుకు 15 నుంచి 20 పిలకలకు వస్తాయి. పంటకాలం 85 రోజులు. సస్యరక్షణకు ఎరువుల వినియోగం మామూలుగా ఎర్రజొన్నలా వేస్తే సరిపోతుంది.



చిరు ధాన్యాలు

లాభాలు

సాంప్రదాయ పంటల్లో అండుకొర్రలు ఒకటి. అండుకొర్రలను నాలుగు గంటలు నానబెట్టిన తర్వాతే వండుకోవాలి. జీర్ణాశయం, ఆర్థరైటిస్, బీపీ, థైరాయిడ్ వంటి సమస్యలు, ఊబకాయ నివారణకు ఉపయోగపడతాయి. అల్సర్, కేన్సర్ చికిత్సకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.

గర్భిణులకు చిరు ధాన్యాల ఆహారం

అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలకు వచ్చే గర్భిణులకు చిరు ధాన్యాలనే నేడు ఆహారంగా ఇస్తున్నారు. దీనివల్ల ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుందని మహిళలు చెప్పన్నారు. అలాగే బాల సంజీవని కార్యక్రమంలో గర్భవతులు, బాలింతలతో పాటు పిల్లలకు కూడా కొర్రలు, రాగి, జొన్నలు వంటి ఆహారాన్ని మెనూ ప్రకారం అందిస్తున్నారు.

చిరుధాన్యాల సాగును ప్రోత్సహిస్తున్నాం



చిరుధాన్యాల పంటలపై రైతులను ప్రోత్సహిస్తున్నాం. పంటల ప్రాముఖ్యతపై గ్రామాల్లో రైతులతో అవగాహన కార్యక్రమాలను కూడా నిర్వహిస్తున్నాం. పాత తరంవారు వెంటనే పంటలు వేసేందుకు ముందుకు వస్తున్నారు. చిరుధాన్యాల పంటల సాగు పెరగాలంటే కొంత సమయం పడుతుంది. ఈ ఏడాది ఖరీఫ్‌లో కూడా చిరుధాన్యాల పంటలు వేసేలా ప్రోత్సహిస్తాం.

– డి.ముత్యాలరావు, ఏవో, బుట్టాయగూడెం